



Pohjo Katriina

Musiikin rooli nuorten tunteiden säätelyssä

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatus  
2021

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelen musiikin roolia nuorten tunteiden säätelyssä vastaamalla tutkimuskysymykseen: *Millainen musiikin rooli on nuorten tunteiden säätelyssä?* Kiinnostukseni aiheeseen syntyi itselle tärkeän musiikkiharrastuksen pohjalta, ja kohderyhmäkseni valikoituivat nuoret tulevan musiikinopettajan ammattini vuoksi. Musiikinopettajana nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tietää, millaisia asioita musiikki voi nuorille merkitä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu musiikin roolin olevan merkityksellinen nuorten elämässä, ja että usein yksilöiden syyt musiikinkulutukselle liittyvät jollain tapaa tunteisiin.

Tutkielmani pohjautuu aiempaan tutkimukseen ja on tyypiltään kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen tunteita, tunteiden säätelyä ja nuoruutta sekä avaan musiikin, nuorten ja tunteiden välisiä yhteyksiä. Tämä toimii pohjana pääluvulleni, jossa käsitelen musiikin roolia nuorten tunteiden säätelyssä neljästä eri näkökulmasta selvittäen musiikin tarpeen tunteiden säätelylle, tunteiden säätelyn välineet musiikissa, tunteiden säätelyn tavat musiikissa sekä musiikin mahdolliset haittavaikutukset tunteiden säätelyssä. Lopuksi pohdin sitä, miksi tunteiden säätelyn teemaa tulisi korostaa musiikinopettajakoulutuksessa sekä musiikinopettajan työssä.

Tämän kandidaatintutkielman perusteella voin todeta, että musiikilla on merkittävä rooli nuorten tunteiden säätelyssä. Nuoret tarvitsevat musiikkia tunteiden säätelyyn tukeakseen tunne-elämänsä tasapainoa sekä hyvinvointiaan, ja heillä on tunteiden säätelyyn käytettävissään useita erilaisia musiikillisia aktiviteetteja. Nuoret käyttävät myös monia tapoja säädelläkseen tunteitaan, ja he pystyvät säätelemään niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteitaan musiikin avulla. Joskus musiikilla voi olla myös haittavaikutuksia nuorten tunteiden säätelyssä, mutta oikein käytettynä musiikki on nuorelle turvallinen tunteiden säätelyn tapa.

Avainsanat: musiikki, nuoret, tunteet, tunteiden säätely

# Sisältö

<b>1 Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2 Tutkimusasetelma .....</b>	<b>6</b>
<b>3 Teoreettinen viitekehys.....</b>	<b>8</b>
3.1 Tunteet .....	8
3.1.1 Tunteiden säätely .....	10
3.1.2 Tunteet ja musiikki .....	12
3.2 Nuoruus .....	13
3.2.1 Nuoruuden kehityksen osa-alueet.....	14
3.2.2 Nuoret ja musiikki .....	16
<b>4 Musiikin rooli nuorten tunteiden säätelyssä .....</b>	<b>19</b>
4.1 Tunteiden säätelyn tarve musiikissa .....	19
4.2 Tunteiden säätelyn välineet musiikissa.....	20
4.3 Tunteiden säätelyn tavat musiikissa.....	22
4.3.1 Positiivisten tunteiden säätely musiikissa .....	23
4.3.2 Negatiivisten tunteiden säätely musiikissa .....	24
4.4 Musiikin hättävähäikutukset tunteiden säätelyssä .....	26
<b>5 Pohdinta .....</b>	<b>28</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>30</b>

# 1 Johdanto

Kandidaatintutkielmassani selvitän, millainen rooli musiikilla on nuorten tunteiden säätelyssä. Tunteiden säätelyn ja musiikin suhdetta on tutkittu jonkin verran viime vuosikymmeninä ja musiikin on huomattu tukevan sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden käsittelyä (Saarikallio, 2009). Esimerkiksi Slobodan ja O’Neillin tutkimuksessa (2001) tutkittavia pyydettiin kuvaamaan, millaisia syitä tutkittavilla on omalle musiikinkulutukselleen. Tutkimuksen tuloksena melkein kaikki syyt musiikinkulutukselle liittyivät tavalla tai toisella tunteisiin. (Sloboda & O’Neill, 2001.) Myös Schäferin (2016) tutkimuksessa havaittiin, että musiikkia käytettiin eniten juuri tunteiden säätelyn tarpeisiin.

Valitsin kyseisen aiheen, sillä olen itse kokenut musiikin todella merkitykselliseksi elämässäni. Olen viettänyt lukemattomia tunteja pianon ääressä opiskellessani klassista pianonsoittoa musiikkiopistossa aina alakoulun kolmannelta luokalta lukion loppuun saakka. Musiikista on tullut minulle luonnollinen tapa käsitellä elämän eri tilanteita ja tunteita. Säätelen tunteitani musiikin kautta soittamisen lisäksi myös laulamalla ja kuuntelemalla. Musiikki auttaa minua esimerkiksi rentoutumaan, purkamaan stressiä, ja toisaalta musiikki piristää sekä tuottaa samaistumisen kokemuksia. Musiikin onkin tutkittu tarjoavan paljon mahdollisuuksia monien eri tunteiden ilmaisuun, ymmärtämiseen ja kokemiseen (Saarikallio, 2009).

Kohderyhmäkseni valikoituivat nuoret, sillä useiden tutkimusten mukaan musiikilla on hyvin merkityksellinen rooli nuorten elämässä (Balanescu, 2016; Miranda, 2013; Papinczak, Dingle, Stoyanov, Hides & Zelenko, 2015; Saarikallio, 2009). Myös tulevana yläasteen ja lukion opettajana musiikin rooli tunteiden säätelyssä kiinnostaa juuri nuorten kohdalla. Opetushallituksen (2009) mukaan musiikin on tutkittu tarjoavan kentän, jossa erilaisten tunteiden näyttäminen on mahdollista sekä hyväksyttävää, minkä seurauksena erityisesti murrosiän tunneilmaisuille on paikka, jossa nuoren eri tasoiset tunteet pääsevät esille. Useiden tutkimusten mukaan nuoret käyttävätkin musiikkia apunaan tunteiden säätelyssä monin eri keinoin, kuten palautumiseen, surujen ja suuttumusten purkamiseen sekä tunteiden harhauttamiseen (Miranda, 2019; Papinczak ym., 2015; Saarikallio, 2009; Skånland, 2013).

Myös opetussuunnitelmassa huomioidaan musiikin hyvinvointivaikutukset. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) vuosiluokkien 7–9 yhtenä tavoitteena on, että oppilas tunnistaa

musiikin vaikutuksia hyvinvointiin (POPS, 2014). Lukion opetussuunnitelmassa musiikinopetuksen tavoitteissa on linjattu, että opiskelijan tulisi oppia hyödyntämään musiikkia hyvinvointinsa edistämiseen, ja että opiskelija tiedostaisi musiikin merkityksen itsellensä (LOPS, 2015).

Saarikallion (2009) mukaan täytyy tietää, mitä asioita musiikki voi psykologisesta näkökulmasta merkitä nuorelle, jotta voisi ymmärtää nuorten kokemusmaailmaa sekä tukea heidän tunteaitojaan. Tämän vuoksi tulevana musiikinopettajana haluan selvittää kandidaatintutkielmasani musiikin roolia nuorten elämässä. Tutkimuskysymyksekseni muodostui: *Millainen musiikin rooli on nuorten tunteiden säätelyssä?*

Tässä kandidaatintutkielmassani kuvaan aluksi tutkimusasetelman luvussa 2. Teoreettisessa viitekehyksessä esittelen ensin tunteet (3.1) pureutuen tarkemmin tunteiden säätelyyn (3.1.1) sekä tunteiden ja musiikin suhteeseen (3.1.2). Tämän jälkeen esittelen teoreettisessa viitekehyksessä nuoruutta (3.2) kuvaten nuoruuden kehityksen osa-alueita (3.2.1) sekä nuoruuden ja musiikin suhdetta (3.2.2). Neljännessä luvussa tarkastelen musiikin roolia nuorten tunteiden säätelyssä keskittyen tunteiden säätelyn tarpeisiin (4.1), välineisiin (4.2) ja tapoihin (4.3). Tunteiden säätelyn tapoja (4.3) esittelen positiivisten tunteiden säätelyn (4.3.1) sekä negatiivisten tunteiden säätelyn (4.3.2) tapojen kautta. Tarkastelen myös musiikin haittavaikutuksia nuorten tunteiden säätelyssä (4.4).

## 2 Tutkimusasetelma

Toteutan kandidaatintutkielmani teoreettisena tutkimuksena kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Professori Tarmo Malmbergin (2014) mukaan teoreettisessa tutkimuksessa tiede lähtee jo olemassa olevan tiedon pohjalta, jolloin teoreettisen tutkimuksen yhtenä vaiheena on aiempaan tutkimuskirjallisuuteen tutustuminen. Professori Ari Salminen (2011) kuvaa kirjallisuuskatsausta metodina, jossa tutkitaan aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja tehdään niistä koonti, joka on pohjana uusille tutkimuksille. Kirjallisuuskatsauksella voidaan hänen mukaansa siis muodostaa kokonaiskuva jostakin aihekokonaisuudesta. Kirjallisuuskatsauksella on erilaisia alatyyppejä, joista tutkimuksessani käytän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Salmisen (2011) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jolla ei ole tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä, mutta sen avulla pystytään kuitenkin kuvaamaan tutkittava ilmiö laaja-alaisesti.

Tutkielmani tavoitteena on selvittää vastaus tutkimuskysymykseeni: *Millainen musiikin rooli on nuorten tunteiden säätelyssä?* Aluksi määrittelen tunteet ja tunteiden säätelyn sekä paneudun tarkemmin nuoruuteen ja nuoruuden kehitykseen, jotta voin kuvata nuorten, musiikin ja tunteiden säätelyn välisiä suhteita. Tämän pohjalta esittelen nuorten tunteiden säätelyä neljästä eri näkökulmasta pyrkien kuvaamaan nuorten tarpeen musiikkiin tunteiden säätelyssä, nuorten käyttämät välineet eli musiikilliset aktiviteetit tunteiden säätelyssä, tunteiden säätelyn tavat musiikissa sekä mahdolliset musiikin haittavaikutukset tunteiden säätelyssä.

Tutkielmassani keskeisiä käsitteitä ovat *tunteet*, *tunteiden säätely*, *musiikki* ja *nuoret*. Näitä käsitteitä olen käyttänyt hakusanoinani tietoa etsiessäni joko sellaisinaan, englanniksi tai korvanut käsitteitä joillakin synonyymisilla vastineilla. Englanninkielisissä hauissa olen käyttänyt eniten käsitteitä *emotions*, *feelings*, *emotion regulation*, *well-being*, *music*, *adolescence*, *adolescents*, *teenagers* ja *young people*. Tietoa olen hakenut esimerkiksi EBSCO-tietokannoista, ProQuest-tietokannoista, Oula-finnasta sekä Google Scholar -palvelusta. Lähteitä löytyi tätä kautta e-kirjoina, verkkoaineistoina sekä fyysisinä kirjoina. Tietoa etsiessäni pyrin lisäämään tutkimukseni luotettavuutta rajaamalla hakutulokset 2000-luvun jälkeen tehtyihin sekä vertaisarvioituihin tutkimuksiin, ja pyrinkin käyttämään tutkielmassani myös uusinta tutkimustietoa. Koska joissakin aineistoni tutkimuksissa oli melko pieni tutkittavien joukko, pyrin lisäämään tutkielmani luotettavuutta myös etsimällä useita tutkimuksia samoista ilmiöistä. Eettisyyden huomioon merkitsemällä lähteet tarkasti näkyville ja tekemällä selkeän lähdeluettelon, josta löytyy kaikki tutkielmassani käyttämät aineistot.

Teoreettisen viitekehyksen tunneosiossa keskeisimmiksi lähteiksi muodostuivat tohtori Marja Kokkosen (2017) *Ihastuttavat, vihostuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito* -teos sekä aivotutkija Lauri Nummenmaan (2017) artikkeli *Mistä puhumme, kun puhumme tunteista?* Nummenmaan artikkeli kuvasi kattavasti tunteiden teoriaa ja Kokkosen teos puolestaan tunteiden säätelyn teoriaa. Nuoruuden sekä nuoruuden kehityksen kuvaamisessa keskeisimpänä lähteenä toimi Eeva-Liisa Kronqvistin ja Minna-Leena Pulkkinen (2007) teos *Kehityopsykologia – matkalla muutokseen*. Neljännen luvun päälähteeksi nousi Suvi Saarikallion ja Jaakko Erkkilän (2007) tutkimus *The role of music in adolescents' mood regulation*, joka tarkasteli nuorten tunteiden säätelyä musiikissa kokonaisvaltaisesti.

### 3 Teoreettinen viitekehys

Tutkielmassani tutkin musiikin roolia nuorten tunteiden säätelyssä. Olen rajannut näkökulman nuoriin ja nuorilla tarkoitan tutkielmani kontekstissa yläkoulu- ja lukioikäisiä. Tässä kandidaattitutkielmassa esittelemäni tutkimukset puhuvat sekä mielialan säätelystä (esim. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016) että tunteiden säätelystä (esim. Papinczak ym. 2015; Skånland, 2013; Yildiz, 2016). Lukemani aineiston perusteella tutkijat tarkoittavat samaa asiaa ja käytänkin tutkielmassani ainoastaan käsitettä *tunteiden säätely*.

Tässä luvussa avaan ensin tunteiden (3.1) ja tunteiden säätelyn (3.1.1) käsitteitä sekä tunteiden ja musiikin välistä suhdetta (3.1.2). Sen jälkeen esittelen nuoruutta (3.2), nuoruuden kehitystä (3.2.1) eri näkökulmista sekä nuorten ja musiikin yhteyttä (3.2.2).

#### 3.1 Tunteet

Tunteiden määritelmä riippuu valittavasta näkökulmasta. Tunteita on tutkittu paljon eri tieteissä ja eri tieteiden teorit pohjautuvat hieman erilaisiin sekä eri asioita painottaviin määritelmiin (Laine, 2005). Professori Tapio Puolimatkan (2011) mukaan teorit eroavat esimerkiksi sen mukaan, nähdäänkö tunteiden koostuvan tuntemuksesta, käyttäytymismallista, tahdosta, arvioinnista ja tiedosta vai jostakin edellä mainittujen tekijöiden yhdistelmästä. Hän korostaa, että tuntemusteorit pitävät tunteita ruumiillisina tai intentionaalisina tuntemuksina, kun taas behavioristisissa teorioissa tunteet nähdään taipumuksina tietynlaiseen käyttäytymiseen. Hänen mukaansa konatiivisten teorioiden mukaan tunteet ovat tahdon sekä halun ilmaisua, ja kognitiivisten teorioiden mukaan tietoa sekä arviointeja. Yhdistelmäteorioissa tunteiden oletetaan koostuvan useista eri tekijöistä, kuten esimerkiksi tuntemuksesta, halusta sekä kognitiosta. (Puolimatka, 2011, s. 326.)

Nummenmaa (2017) muistuttaa, että ihmisen aivoista ei pystytä paikantamaan tiettyä tunnealuetta, sillä tunteiden tuottamiseen osallistuu laaja hermoverkko. Hänen mukaansa tunneverkoston eri osat vastaavat tunteiden erilaisista tehtävistä, kuten vireystilan säätelystä tai miellyttävyyden arvioimisesta. Aivoissa on siis useita eri tunnejärjestelmiä, kuten ilo, viha ja hämmästyminen, joilla jokaisella on oma puolustustehtävänsä (Nummenmaa, 2017). Panksepp ja Watt (2011) puolestaan jakavat tunteet primäärisiin ja sekundaarisiin tunteisiin. Primäärisistä tunteista voidaan käyttää myös nimitystä perustunteet (Panksepp & Watt, 2011). Nummenmaan



(2019) mukaan perustunteita ovat ilo, viha, suru, inho, pelko ja hämmästyminen. Primääristen tunteiden jälkeen kehittyvät sekundaariset tunteet, joita ovat empatia, kateus, ylpeys ja häpeä. Kaikki edellä mainitut tunteet kehittyvät kuitenkin jo varhaislapsuudessa. (Panksepp & Watt, 2011.)

Käsitteenä sana tunne on monimerkityksinen (Nummenmaa, 2017). Kokkosen (2017) mukaan käsitteitä *tunne* ja *emootio* käytetään usein synonyymisesti ja rinnakkain, mutta osa nykyaikaisista tunneteorioista erottaa ne myös omikseen. Tällöin tunteiden ja emootioiden ajatellaan sisältävän *affektin* eli tunnetilan yläkäsitteeseen, jossa emootiot nähdään automaattisina tai tiedostamattomina tunnereaktioina ja tunteet taas tiedostetuimpina ja yksilöllisempinä tunnekokemuksina (Kokkonen, 2017, s. 15). Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä *tunne* ymmärtäen *tunteen* sekä *emootion* käsitteet synonyymisesti.

Nummenmaan (2017) mukaan *tunne*-sanalla voidaan viitata mielen sisäisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin, fysiologisiin tunnereaktioihin ja tuntoaistin toimintaan. Kokkonen (2017) ja Nummenmaa (2017) korostavat, että tunteet valmistavat ihmistä toimimaan säätelämällä käyttäytymistä: esimerkiksi myönteiset tunteet lisäävät tilanteen joustavuutta päätöksen tekemisessä ja epämiellyttävät tunteet, kuten häpeä, saa ihmisen lisäämään sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä. Toisaalta tunteet ovat myös seuraamuksia ihmisen toiminnalle: esimerkiksi läheisen menettämisen seurauksena ihminen kokee surun tunnetta (Nummenmaa, 2017; Ruusu-vuori, 2007).

Tunteet rikastuttavat elämää tekemällä elämästä merkityksellistä sekä kiinnostavaa ja antamalla tärkeää tietoa arvoista sekä ihmisistä (Kokkonen, 2017; Puolimatka, 2011). Kokkosen (2017) ja Nummenmaan (2017) mukaan yksi tunteiden vanhimmista tehtävistä on laittaa asiat tärkeysjärjestykseen. Tunteet saavat ihmiset hakeutumaan hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden ääreen, kuten harrastusten ja mieluisten töiden pariin. Toisaalta osa tunteista suojelee ihmistä. Esimerkiksi pelko saa ihmisen välttämään uhkia sekä suojautumaan ja inhon tunne välttämään myrkytys- ja sairaustiloja. (Kokkonen, 2017; Nummenmaa, 2017.) Kokkosen (2017) mukaan tunteet myös muuttavat ihmisten toimintavalmiuksia. Esimerkiksi vihan tunne valmistaa kehoa puolustautumaan ja surun tunne luopumiseen (Kokkonen, 2017).

Kokkonen (2017) esittää, että tunteilla on vaikutus moniin ihmisen ajattelu- ja havaitsemistoi-mintoihin. Hänen mukaansa myönteiset tunteet tukevat ongelmanratkaisua, lisäävät nopeutta päätöksentekoon ja edistävät muistamista sekä oppimista. Kokkonen (2017) korostaa, että epä-

miellyttävät tunteet, kuten häpeä, kateus ja syyllisyys taas saavat ihmisen muun muassa kehittämään itseään ja rajoittamaan sosiaalisesti kiellettyä käyttäytymistä. Esimerkiksi kateus saattaa painostaa asettamaan korkeampia tavoitteita, jotta ihminen pystyisi hankkimaan jonkin ominaisuuden, jota toisessa ihmisessä kadehtii (Kokkonen, 2017).

Kokkonen (2017) ja Puolimatka (2011) muistuttavat, että tunteilla on tärkeä merkitys myös sosiaalisen elämän sujuvuuteen liittyvissä tehtävissä, sillä tunteet ovat ihmissuhteiden perusta. Tunteet ovat merkityksellisiä, kun yksilö luo ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, huolehtii jälkikasvusta sekä tekee moraalisia päätöksiä (Kokkonen, 2017). Tunteisiin liittyvät ilmaisut, kuten esimerkiksi kasvojen ilmeet toimivat ihmisten välisen vuorovaikutuksen viesteinä helpottaen ihmisten välistä yhteiseloä sekä mahdollistaen automaattisen tunnetilan jakamisen yksilöiden välillä (Kokkonen, 2017; Nummenmaa, 2017). Nummenmaan (2017) mukaan tämä auttaa esimerkiksi ryhmää toimimaan, kun tieto muiden valmiustilasta on saatavilla.

Kokkonen (2017), Nummenmaan (2017) ja Puolimatkan (2011) mukaan voidaan siis todeta, että tunteet ovat monimutkainen yhdistelmä mielen ja kropan tuntemuksia, joilla on monipuolinen ja merkittävä tehtävä ihmisten arjessa: tunteet tekevät elämästä rikkaampaa, saavat ihmisen välttämään uhkia ja sujuvoittavat päätöksentekoa, ongelmanratkaisua sekä ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta.

### 3.1.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely voidaan yksinkertaisimmillaan määritellä kyvyksi vaikuttaa siihen, mitä, kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti yksilö milloinkin tuntee (Gross, 2014, s. 7; Kokkonen 2017). Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan tunteiden säätely on tunnetilan käsittelyä, jonka tavoitteena on mielen toimintakyvyn sekä tasapainon säilyttäminen mahdollisimman hyvänä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppala, 2010). Yildiz (2016) korostaa, että tunteiden säätely on tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta, ja Kokkonen (2017) mukaan sitä pidetäänkin edellytyksenä tunne-elämän tasapainon saavuttamiselle. On tutkittu, että tunne-elämän tasapainossa olisi kyse niin kutsutusta hedonisesta tasapainosta, jolla tarkoitetaan mielihyvän ja mielihänen suhdetta, jossa miellyttävien tunteiden tuottamaa mielihyvää on tunteiden säätelyn avulla enemmän kuin kielteisten tunteiden tuottamaa mielihäpää (Kokkonen, 2017, s. 19–20).

Gross (2014) ja Kokkonen (2017) korostavat, että tunteiden säätely voi olla tietoista tai tiedostamatonta, ja että sen tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää tunteiden hillintää eli kuormittavien tunteiden lievittämistä. Nurmi ja kollegat (2010) huomauttavat, että kielteisten tunteiden säätely on tärkeää, sillä se on edellytys yhteiskuntaan sosiaalistumiselle, jotta tunteet eivät häiritسی yhteisön jäsenenä toimimista. Kokkonen (2017) mukaan tunteiden säätelyn keinot ovat moninaisia, eikä ole yksiselitteisesti miellyttäviä, epämiellyttäviä tai tasapainoa horjuttavia tunteita, koska tunnekokemukset ovat aina yhteydessä senhetkiseen tilanteeseen, tavoitteeseen sekä myös kulttuuriin. Hän esittää, että tunteiden säätely voi liittyä monenlaiseen toimintaan ja tunteisiin voi pyrkiä vaikuttamaan hyvin arkisillakin tavoilla. Grossin (2014) mukaan tunteiden säätely voi olla esimerkiksi vihan purkamista juoksemalla, rauhallisen musiikin kuuntelua pitkän työpäivän jälkeen tai surun hetkellä jollekin läheiselle soittamista.

Gross (2014) ja Kokkonen (2017) nostavat tunteiden säätelyn yleisimmäksi tavoitteeksi negatiivisten tunteiden vähentämisen, mutta joskus voi olla paikallaan myös lisätä kielteisiä tunteita saavuttaakseen jotain, kuten esimerkiksi vähentääkseen ahdistuksen tunteita pitkässä juoksussa. Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan tunteiden säätely voi tapahtua tarkastelemalla tilanteita monesta eri näkökulmasta ja pyrkimällä ymmärtämään tilanteisiin johtaneita tekijöitä. Kokkonen (2017) havainnollistaa, että tunteiden säätelyllä voidaan vahvistaa ihmissuhteita, vältellä riitoja ja parantaa ryhmähenkeä, sillä tunteiden säätely ennustaa toisen ihmisen asemaan asettumisen kykyä sekä edistää prososiaalista käyttäytymistä. Hänen mukaansa tunteiden säätelyn avulla yksilö voi myös kokea tunteita, jotka auttavat huomaamaan itselleen tärkeät asiat ja näin vahvistavat elämän tarkoitusta yksilölle.

Kokkonen (2017) mukaan tunteiden säätely voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin säätelytapoihin. Aktiivisia säätelytapoja ovat esimerkiksi avun hakeminen tai mielekkään tekemisen pariin hakeutuminen. Passiivisia säätelytapoja ovat puolestaan esimerkiksi tunteiden tukahduttaminen tai nukkuminen. (Kokkonen, 2017, s. 53.) Grossin (2014) mukaan tunteita voidaan säädellä ennen tunteen varsinaista virittymistä ja virittymisen jälkeen, ja hän jakaakin tunteiden säätelyn keinot ajallisesti viiteen eri ryhmään, joita ovat tilanteen valinta, tilanteen muokkaus, tarkkaavaisuuden siirto, kognitiivinen muutos sekä reaktion muutos. Näistä keinoista neljä ensiksi mainittua mahdollistavat arjessa toimimisen niin, että yksilö pystyy kokea tarpeeksi miellyttäviä tunteita ja pääosin välttämään kielteiseksi kokemiaan tunteita. Reaktion muutos puolestaan toimii tunteiden säätelyn keinona silloin, kun epämiellyttävä tunne aktivoituu yrityksistä huolimatta. (Gross, 2014; Kokkonen, 2017.)

Grossin (2014) mukaan tilanteen valinnalla tunteiden säätelyn keinona tarkoitetaan hakeutumista tilanteisiin tai paikkoihin, jotka ovat yksilölle miellyttäviä. Ihminen voi esimerkiksi vältellä tyyneä naapuria tai hakeutua mieleiseen konserttiin. (Gross, 2014; Kokkonen, 2017.) Gross (2014) esittää, että tilanteen muokkauksessa tilanteita muokata suotuisimmiksi. Kokkonen (2017) havainnollistaa tilanteen muokkausta sillä, että esimerkiksi opettajan tiedostamat hankalat maanantaiaamut voi tehdä vähemmän hankalaksi hoitamalla etukäteen joitakin maanantaina hoidettavia asioita. Tarkkaavaisuuden siirrolla tarkoitetaan Grossin (2014) mukaan tunteiden säätelyssä huomion suuntaamista muualle, koska itse tilannetta ei pystytä muuttamaan. Näin esimerkiksi lapsi voi peittää silmänsä, kun näkee jotain pelottavaa (Kokkonen, 2017). Grossin (2014) mukaan kognitiivisessa muutoksessa tilanne arvioidaan tietoisesti ja pyritään siten vaikuttamaan koettaviin tunteisiin esimerkiksi hyväksymällä tilanne semmoisena kuin se on samalla tiedostaen, että tunteet muuttuvat myöhemmin. Reaktion muutos tapahtuu myöhäisessä tunteiden säätelyn prosessissa, ja siinä pyritään muuttamaan tunnekokemusta sekä sen aiheuttamaa käyttäytymistä ja fysiologiaa (Gross 2014; Kokkonen, 2017).

Grossin (2014) ja Kokkonen (2017) mukaan voidaan havaita, että tunteiden säätely on moninainen ilmiö, jolla yksilö pyrkii tunne-elämän tasapainaisuuteen useiden eri keinojen avulla. Heidän mukaansa tunteiden säätelyn keinona voi siis toimia hakeutuminen mielekkäisiin tilanteisiin, tilanteiden miellyttävimmiksi muokkaaminen, huomion suuntaaminen muualle, tilanteen hyväksyminen tai viime kädessä oman tunnekokemuksen, käyttäytymisen ja fysiologisen kokemuksen muuttaminen.

### 3.1.2 Tunteet ja musiikki

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että musiikilla ja tunteilla on yhteyksiä toisiinsa (Eerola & Saarikallio, 2010; Schäfer, 2016; Skånland, 2013; Sloboda & O'Neill, 2001). Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan tunteet ja musiikki ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa esimerkiksi siten, että ihmiset käyttävät musiikkia monissa arjen toiminnoissaan saavuttaakseen tunnekokemuksia ja säädelläkseen tunteitaan. Yksilöt käyttävät musiikkia esimerkiksi pukeutuessaan, syödessään, siivotessaan, käydessään ostoksilla sekä matkustaessaan (Sloboda & O'Neill, 2001, s. 415). Eerola ja Saarikallio (2010) korostavat musiikin erilaisia tunteisiin vetoavia elementtejä. Heidän mukaansa musiikki hyödyntää ihmisen primitiivistä tunnekommunikaatiota eli äänensävyjen vaihtelua puheessa, minkä avulla tiedetään, millaisessa tunnetilassa puhuja on. Eerola ja Saarikallio (2010) huomauttavat myös, että musiikki koetaan kuulostaen perusteella,

joten sitä on vaikea sulkea pois. Musiikin ajallinen luonne puolestaan luo odotusten ja purkauksen ketjuja, jotka vievät kuulijaa erilaisten tunteiden äärelle. (Eerola & Saarikallio, 2010.)

Slobodan ja O’Neillin (2001) tutkimusten perusteella musiikin tunteisiin liittyvä puoli on värikäs, ja monesti kontekstiset tekijät määrittelevät sitä. Esimerkiksi sosiaalisella ympäristöllä ja kulttuurilla on vaikutus musiikissa koettuihin tunteisiin (Sloboda & O’Neill, 2001). Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan musiikin on tutkittu vaikuttavan kaikkiin tunteiden elementteihin, joita ovat henkilökohtainen kokemus, keholliset reaktiot sekä toiminnallinen ilmaus. Saarikallio (2009) korostaa, että musiikilliset tunnekokemukset pyrkivät psyykkisten tarpeiden ja päämäärien saavuttamiseen, mikä aikaansaa myönteisiä tunnekokemuksia ja luo voimakkaita positiivisia tunne-elämyksiä.

Skånlandin (2013) mukaan ihmiset heijastavat tunteitaan usein musiikkiin ja myös tutkivat tunnetilojaan musiikin avulla. Hänen mukaansa musiikin kautta yksilö voi tehdä oivalluksia ja ymmärtää tunne-elämäänsä. Skånland (2013) korostaa musiikin helpottavaa vaikutusta tunteiden säätelyssä sekä ylipäättään tunteiden käsittelemisessä. Myös Schäfer (2016) sekä Saarikallio (2009) mainitsevat musiikin merkityksellisyyden tunteiden säätelyssä. Saarikallion (2009) mukaan musiikin avulla yksilö voi parantaa tai hallita mielialojaan. Schäfer (2016) lisää, että musiikin kautta voi myös terästä vanhoja muistoja, kun musiikki palauttaa mieleen koettujen hetkien tuntemuksia.

Eerolan ja Saarikallion (2010) sekä Skånlandin (2013) havaintojen perusteella voidaan todeta, että musiikilla ja tunteilla on paljon yhteyksiä toisiinsa: musiikkia käytetään useissa erilaisissa arjen toiminnoissa tunnekokemusten käsittelyssä sekä niiden säätelyprosesseissa.

### **3.2 Nuoruus**

Nuoruutta luonnehditaan usein siirtymäajaksi lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin yksilössä tapahtuu paljon kehittymistä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin osa-alueella (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, s. 166; Nurmi ym., 2010, s. 125). Nuoruus on pitkä elämänvaihe, jonka aikana nuori muun muassa irtautuu vanhemmistaan ja luo käsitystä itsestään itsenäisenä sekä vastuullisena toimijana (Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Sinkkonen, 2010). Kronqvist ja Pulkkinen (2007) määrittelevät nuoruuden elämänvaiheeksi 11–25-vuotiaiden kohdalla, ja he jakavat sen kolmeen eri vaiheeseen. Vaiheita ovat heidän mukaansa varhaisnuoruus eli noin

11–14-vuotiaat, keskinuoruus eli noin 14–18-vuotiaat ja myöhäisnuoruus eli noin 19–25-vuotiaat. Varhaisnuoruudesta käytetään myös termiä murrosikä, koska varhaisnuoruuden aikana suurimmassa murroksessa ovat nuoren biologiset muutokset. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Psykiatri Jari Sinkkosen (2010) mukaan nuoruus on surua taakse jäävästä lapsuudesta ja iloa tulevastä. Nuoruus on vaihe, jonka aikana aikaisemmat tapahtumat kerrataan ja läpikäydään uudestaan (Sinkkonen, 2010, s. 50). Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan nuoruus merkitsee mahdollisuuksia itsenäisemmän elämän rakentamiseen ihmissuhteissa ja itsensä toteuttamiseen esimerkiksi harrastuksissa, opiskeluissa ja työelämässä. Nuori antaa suuntaa elämälleen kaveripiiriin sekä läheisen ihmissuhteen valinnalla, koulutusvalinnoillaan sekä harrastuksillaan. Nämä valinnat luovat perustan sille tulevaisuudelle, jota nuori aikuisuudessa elää. (Nurmi ym., 2010.)

Sinkkosen (2010) mukaan nuorille kiihkeästi eläminen ja hetkeen tarttuminen on tyypillistä ja nuoruus on myös luovuuden aikaa. Nuoret saattavat esimerkiksi kirjoittaa runoja, perustaa bändin tai säveltää lauluja. Yksilöillä, joilla ei aikaisemmin ole ollut innostusta tai taipumusta luovuuteen, saattaa nuoruuden aikana syttyä kipinä luovuuteen. (Sinkkonen, 2010.) Nuoruus on myös haavoittuvaa aikaa, kun nuori painii monien muutosten ja aikuistumisen sekä itsenäistymisen keskellä. Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan nuoruus onkin aiemmin nähty kriisien ja myllerrysten aikakautena, mutta uudempi tutkimus osoittaa, että suurimmalle osalle nuorista ei tule mitään erityistä kriisiä, vaan nuorten kehitys on paremminkin jatkuvaa ja jopa ennustettavaa.

### 3.2.1 Nuoruuden kehityksen osa-alueet

Nuoruuden kasvu- ja kehitysprosessi on hyvin monimuotoinen ja kokonaisvaltainen. Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan nuoren kehitystä voidaan kuvata esimerkiksi kehityspsykologisen nelijaon mukaan, jossa kehitys jaetaan fyysiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä persoonallisuuden kehitykseen.

Kronqvist ja Pulkkinen (2007) esittävät, että fyysinen kehitys on matka lapsen kehosta kohti aikuisen kehoa. Heidän mukaansa suurimmat fyysiset muutokset ajoittuvat yleensä varhais- ja keskinuoruuteen. Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan murrosikä alkaa aivojen hormonaalisista muutoksista jatkuen monimuotoisena kasvuna sekä ruumiinrakenteen kehittymisenä ja lo-

pulta päättyen sukukypsyysyteen eli lisääntymiskykyisyyden saavutukseen. Myös nuoren seksuaalisuus herää (Sinkkonen, 2010). Kronqvist ja Pulkkinen (2007) huomauttavat, että nuoren kehon muutokset sekä seksuaaliset tarpeet saattavat hämmentää nuorta, ja nuori voi tuntea niihin liittyen monenlaisia tuntemuksia aina häpeästä itsensä ihasteluun. Heidän mukaansa ulkomuoto on tärkeä osa nuoren kokemusta itsestään miehenä tai naisena ja nuori seuraakin kehonsa kehitystä tarkasti. Nuoren suhde omaa kehoaan kohtaan on osa hänen minäkuvaansa ja itsekäsitystään, ja vaikuttaa näin nuoren itsetuntoon. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Nurmen ja kumppaneiden (2015) mukaan kognitiiviseen kehitykseen liittyy nuorten ajattelun kehittyminen sekä kypsyminen. Keskeisin muutos aikaisempaan on abstraktimman ja yleisemmällä tasolla tapahtuvan sekä tulevaisuuteen suuntautuvan ajattelun kehitys. (Nurmi ym., 2010.) Kronqvist ja Pulkkinen (2007) havainnollistavat tätä siten, että nuori kyseenalaistaa aiemmin oppimaansa ja tarkastelee asioita kriittisesti. Nuori myös kehittää ongelmaratkaisukykyään ja rakentaa aktiivisesti ajattelumaailmaansa (Kronqvist & Pulkkinen, 2007). Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan ajattelutaitojen kehittyttyä nuori pystyy luomaan pohjan omille kiinnostuksenkohteilleen sekä kyvyllä rakentaa ideologiaansa sekä maailmankuvaansa. Näin nuoren suunnittelu- sekä päätöksentekotaidot kasvavat ja nuori pystyy tekemään omaan tulevaisuuteen liittyviä keskeisiä päätöksiä. Ajattelun kehittyminen antaa mahdollisuuden myös moraalisiin sekä sen periaatteiden kehittymiselle, ja nuoret alkavat aikaisempaa paremmin nähdä myös muiden ihmisten näkökulman erilaisissa tilanteissa. (Nurmi ym., 2010.)

Nuorten sosiaalisessa kehityksessä merkittävintä on, että nuorten suhteet vanhempiin etääntyvät ja ystävyysuhteiden merkitys korostuu. Nuoren ja vanhempien välille saattaa syntyä konflikteja, mutta konfliktit edistävät nuoren itsenäisyyden sekä identiteetin kehittymistä. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Sinkkonen, 2010.) Nurmi ja kollegat (2015) huomauttavat, että nuori viettää suurimman osan ajastaan kahdessa erilaisessa sosiaalisessa ympäristössä, joita ovat perhe ja ystäväpiiri. Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) sekä Nurmen ja kollegoiden (2010) mukaan nuoruudessa ikätovereiden merkitys korostuu ja nuoret ovat toisilleen vertaisia, joiden välillä voi tasaveroisesti vaihtaa ajatuksia esimerkiksi oman kehon muutoksista sekä mielen päällä olevista asioista. Kronqvist ja Pulkkinen (2007) korostavat, että ystävyysuhteissa nuoret oppivat ihmissuhteisiin liittyviä tärkeitä taitoja ja voivat harjoitella tulevia ihmissuhteita varten. Toisaalta nuoret myös vertaavat itseään ystäviinsä, mikä voi luoda paineita tietyllä tavalla toimimiseen. Kuitenkin vanhempien välittämällä ohjeilla ja arvoilla on suurin merkitys nuoren isompiin päätöksiin, kuten koulutuksellisiin valintoihin. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan nuoren persoonallisuus kehittyy, kun nuori rakentaa käsitystä itsestään yksilöllisyyttään ja erillisyyttään etsiessään. Heidän mukaansa nuori etsii omaa paikkaansa maailmassa ja pyrkii löytämään merkityksen elämälleen. Nuori etsii myös identiteettiään, ja aikuisuutta kohti edetessä nuori vähitellen saavuttaa sen. Identiteetin saavuttaessaan nuori sitoutuu itselleen tärkeisiin arvoihin ja valintoihin. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.) Kronqvist ja Pulkkinen (2007) korostavat, että nuoret muokkaavat tavoitteitaan sosiaalista ympäristöään mukailemalla, vaikka toisinaan myös haastavat yhteiskuntaa kyseenalaistaen ja pyrkien muuttamaan vallitsevaa arvomaailmaa. Heidän mukaansa onnistumisella ja positiivisella palautteella on myönteinen vaikutus nuoren itseluottamukseen.

Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan voidaan todeta, että nuoruudessa tapahtuu paljon merkityksellisiä muutoksia kaikilla kehityksen osa-alueilla. Merkittäviä muutoksia ovat siis esimerkiksi sukukypsyys saavuttaminen, ajattelun kypsyminen, vanhemmista irtautuminen sekä ystävyssuhteiden syventyminen ja identiteetin kehittyminen (Kronqvist & Pulkkinen, 2007). Useissa lähteissä (esim. Kronqvist & Pulkkinen, 2007; Nurmi ym., 2010; Sinkkonen, 2010) korostui nuorten ystävyssuhteiden merkitys ja se, miten ystävyssuhteet edesauttavat nuoren irtautumista vanhemmista ja näin myös nuoren itsenäistymisprosessia. Ystävyssuhteet ovat varmasti suurimman osalla nuorista merkittävä osa vanhemmista irtautumista ja itsenäistymisprosessia, mutta aineistosta ei käynyt ilmi, miten ystävyssuhteiden puuttuminen vaikuttaa nuoren itsenäistymiseen.

### 3.2.2 Nuoret ja musiikki

Useiden tutkimusten mukaan musiikin rooli nuorten elämässä on merkittävä: nuoret kuluttavat musiikkia paljon ja kokevat sen tärkeäksi itselleen (Balancescu, 2016; Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Saarikallio, 2010; Sinkkonen, 2010). Mirandan (2013) mukaan nuoret kuuntelevat länsimaissa musiikkia keskimäärin kolme tuntia päivässä ja koko nuoruuden aikana jopa 10 000 tuntia. Teknologisen kehityksen ansiosta musiikki on saatavilla helposti melkein missä tahansa tilanteessa (Miranda, 2013; Saarikallio, 2010; Schäfer, 2016). Sinkkonen (2010) huomauttaa, että nuoret saattavatkin elää jatkuvasti musiikin ympäröimänä kuulokkeet korvillaan mielimusiikkiaan kuunnellen. Saarikallion (2010) mukaan musiikilla on monia yhteyksiä nuoren elämään liittyviin tapahtumiin ja haasteisiin. Hänen mukaansa musiikki, etenkin populaarimusiikki, kuvaa usein nuoruuteen liittyviä aiheita, kuten itsenäisyyttä, rakkautta, seksuaalisuutta tai päihteiden käyttämistä.



Sinkkosen (2010, s. 262) mukaan musiikin soittamisessa tapahtuu nuoruuden aikana laadullinen muutos, vaikka nuori olisi aloittanut musiikkiharrastuksensa jo lapsuudessa. Hänen mukaansa useat nuoret lopettavat soittoharrastuksen murrosikään tullessa, mutta toisille soittamisesta tuleekin intohimo ja jopa elämän tarkoitus. Sinkkonen (2010) lisää myös, että nuoren kehittyessä soittoon alkaa tulla enemmän tunnetta, lämpöä, intohimo sekä erilaisia sävyjä. Nuori harjoittelee enemmän ja soitossa alkaa näkyä enemmän nuoren oma persoonallisuus. Lisäksi musiikin opiskelu voi johtaa tiiviiden ihmissuhteiden kehittymiseen esimerkiksi soitonopettajan tai bändikavereiden kanssa, mikä mahdollistaa nuorelle tärkeän kanavan avata muille kokemusmaailmaansa. (Sinkkonen, 2010.)

Suutari (2007) esittää, että musiikki voi esimerkiksi välittää merkityksiä, luoda yhteyksiä ihmisten välille ja rakentaa yksilöllisiä identiteettejä. Roberts ja Christensonin (2001) mukaan nuoret kuuntelevat musiikkia usein saavuttaakseen voimakkaita kokemuksia, joilla on yhteys heidän elämässään tapahtuviin asioihin. Musiikkia voidaan käyttää myös keinona erilaisissa tunnekuohuissa esimerkiksi tunteiden säätelyyn (Roberts & Christenson, 2001). Musiikilla on paljon erilaisia psykologisia sekä sosiaalisia merkityksiä ja Saarikallio (2009) luokittelikin musiikin psykososiaaliset merkitykset neljään eri osa-alueeseen, joihin liittyvissä asioissa musiikki voi toimia nuoren kehityksellisten tavoitteiden edistäjänä. Osa-alueita olivat identiteetti, itsemäärääminen, ihmissuhteet sekä tunteet (Saarikallio, 2009).

Leppäsen (2007) sekä Papinczakin ja kollegoiden (2015) mukaan musiikin kuluttamisessa, käyttämisessä ja kuuntelemisessa yksilöt voivat rakentaa identiteettiään eli sitä, mitä he ovat suhteessa muihin. Saarikallio (2010) huomauttaa, että identiteetin muovautuminen on tärkeä osa nuoruuden kehitystä ja että musiikki on hyvä tuki identiteetin kehittämisprosessissa. Hänen mukaansa nuoret ovat usein tärkeitä siitä, millaisista musiikkityyleistä he pitävät ja millaiset tyylit sopivat heidän identiteettiinsä sekä elämäntapoihinsa. Papinczak ja kollegat (2015) havaitsivat, että nuoret usein tietävät millaista musiikkia tarvitsevat mihinkin tilanteisiin ja valitsevat musiikillisen aktiviteetin sen mukaan. Saarikallion (2010) mukaan musiikin avulla nuori voi pohtia muuttuvaa minuuttaan omassa rauhassaan ja heijastaa musiikkiin minuuteensa liittyviä kokemuksia ja tuntemuksia. Nuori voi esimerkiksi peilata itselleen merkityksellisiä asioita, vahvistaa itseymmärrystään ja työstää identiteettiänsä eri osa-alueita musiikin kautta. Toisaalta musiikki myös vahvistaa sekä ilmaisee jo olemassa olevaa identiteettiä. (Saarikallio, 2010.)

Musiikin avulla nuori voi myös kokea itsehallinnan tunnetta eli kokemusta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa, ympäristöönsä, kokemuksiinsa sekä tunteisiinsa (Saarikallio, 2009). Saarikallion (2009) mukaan tällä tarkoitetaan itsemääräämistä. Hänen mukaansa musiikki tarjoaa useilla eri tavoilla itsemääräämisen kokemuksia: musiikin avulla voi esimerkiksi hallita ympäristöään soittamalla lempikappaleitaan. Kun nuori saa itse valita musiikkinsa, se tuo esimerkiksi varmuutta uusiin tilanteisiin ja luo tunnelmaa erilaisten asioiden tekemiseen (Saarikallio, 2009). Sinkkosen (2010) mukaan nuorten innostus musiikkiin on laajaa ja nuoret usein kiinnostuvat soiton opiskelusta tavoitteenaan esimerkiksi perustaa bändi. Saarikallio (2009) huomauttaa, että musiikilliset aktiviteetit voivat tarjota nuorille tärkeitä oppimisen sekä onnistumisen kokemuksia.

Saarikallio (2010) ja Sinkkonen (2010) korostavat musiikin merkityksiä myös ihmissuhteissa. Heidän mukaansa musiikilla on monia merkityksiä ihmissuhteissa, sillä se voi esimerkiksi tukea yksilöä ihmissuhdeongelmissa ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä eroja ihmisten välille. Musiikki yhdistää ihmisiä monella tavalla: taustamusiikki voi toimia rentouttavana elementtinä kaveritapaamisessa ja musiikkimieltymykset tuovat keskustelunaiheita sekä tuottavat ryhmään kuulumisen kokemuksia. (Saarikallio, 2010; Sinkkonen, 2010.) Sinkkonen (2010) esittää, että esimerkiksi musiikkifestivaaleilla jonkin tietyn yhtyeen soittoon eläytyvän nuoren minuuden rajat liukenevat ja hän sulautuu osaksi festivaalijoukkoa. Musiikki voi hänen mukaansa vahvistaa yhteenkuuluvuutta toisten läsnä ollessa, mutta myös nuoren yksin ollessa herrättämällä muistoja nuoren läheisistä ja heidän kanssaan koetuista hetkistä.

Musiikilla on tärkeä merkitys myös tunnealueella. Saarikallion (2010) mukaan musiikki tarjoaa nuorelle positiivisia tunnekokemuksia, mutta tekee mahdolliseksi myös negatiivisten ja monimutkaisten tunteiden käsittelyn. Hän havainnollistaa tätä esimerkiksi siten, että erilaiset tunteet, kuten kiukku, suru ja läheisyyden kaipuu, voivat saada musiikillisen muodon ja musiikin avulla voidaan käsitellä esimerkiksi uhmaa tai eron sekä yhdessäolon kokemuksia.

Musiikilla on siis merkittävä rooli nuorten elämässä (Balanesco, 2016; Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Saarikallio, 2010; Sinkkonen, 2010). Saarikallion (2010) mukaan voidaan todeta, että musiikilla on vaikutuksia nuoren identiteetin rakentumiseen, itsehallinnan kokemiseen, ihmissuhteisiin sekä tunteisiin. Hänen tai muidenkaan lukemieni tutkimusten aineistoista ei kuitenkaan selviä, onko musiikin vaikutuksilla tai sillä, kuinka voimakkaasti musiikki vaikuttaa nuoriin, eroa musiikkia aktiivisesti harrastavien ja musiikkia harrastamattomien nuorten välillä.

## 4 Musiikin rooli nuorten tunteiden säätelyssä

Tässä luvussa käsittelen musiikin roolia nuorten tunteiden säätelyssä vastaten tutkimuskysymykseeni: *Millainen musiikin rooli on nuorten tunteiden säätelyssä?* Pyrin kuvaamaan, miksi nuorilla on tarve säädellä tunteita (4.1), millaisia välineitä nuoret käyttävät tunteiden säätelyyn (4.2) ja millä tavoin nuoret käyttävät musiikkia tunteiden säätelyssä (4.3). Tunteiden säätelyn tapoja erittelen positiivisten tunteiden (4.3.1) ja negatiivisten tunteiden (4.3.2) kautta. Lopuksi käsittelen myös musiikin käytön haittavaikutuksia nuorten tunteiden säätelyssä (4.4).

### 4.1 Tunteiden säätelyn tarve musiikissa

Nuoruuden aikana erityisesti yläkoulu- ja lukioikäisillä nuorilla esiintyy paljon tunteiden levottomuutta ja yleistä tunteellisuutta (Balancescu, 2016; Papinczak ym., 2015). Balancescu (2016) esittää, että nuoret kokevat monenlaisia, nopeasti vaihtuvia tunteita, kuten inhoa, häpeää, kauteutta, hämmästyneisyyttä, pelkoa, surua, onnellisuutta ja iloa. Papinczak ja kollegat (2015) huomauttavat, että tunteet ovat nuoruudessa usein lyhyempiä ja vahvempia kuin aikuisuudessa, eivätkä nuorten tunteiden säätelytaidot ole vielä kokonaan kehittyneet. Myös Yildiz (2016) korostaa, että nuoret eivät ole vielä kovin vakaita tunne-elämänsä suhteen. Balancescun (2016) mukaan nuoret kuitenkin pystyvät havainnoimaan itseään ja analysoimaan tunne-elämäänsä.

Papinczak ja muut (2015) esittävät, että nuoret kokevat paljon stressiä ikävaiheensa vuoksi ja että heillä on muita ikäryhmiä korkeampi riski erilaisille mielenterveysongelmille. Mirandan (2019) mukaan musiikin on tutkittu vaikuttavan stressiin, ja nuoret käyttävätkin musiikkia usein stressin hallintaan. Hänen mukaansa nuoret kokevat musiikin monesti rentouttavana ja vapauttavana. Papinczak ja kollegat (2015) korostavatkin, että nuoret tarvitsevat paljon erilaisia selviytymiskeinoja, ja musiikki voi auttaa nuoria hyvinvointitavoitteiden saavuttamisessa esimerkiksi tunteiden säätelyn kautta. Myös Opetushallitus (2009) muistuttaa musiikin merkityksestä nuorten turvallisena tunteiden purkamisen ja ilmaisemisen keinona.

Musiikki on Papinczakin ja kollegoiden (2015) mukaan yleinen tunteiden säätelyn keino nuorten keskuudessa. McFerran, Hense, Koike ja Rickwood (2018) esittävät, että moni nuori käyttää musiikkia juuri selvitelläkseen tunteitaan. Useiden tutkimusten mukaan nuorten tunteiden säätely musiikissa on kuitenkin yleisimmin tiedostamatonta, mutta se voi olla myös tiedostettua (McFerran ym., 2018; Miranda, 2019; Saarikallio ja Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) korostavatkin, että vaikka nuoret eivät tarkoituksella valitsisikaan sitä, mitä musiikkia

haluavat juuri sillä hetkellä soittaa, laulaa tai kuunnella, niin heillä on kuitenkin ajatus siitä, millaista musiikkia tarvitsevat missäkin tilanteessa. Schäferin (2016) mukaan musiikki koetaankin usein tarpeita tyydyttävänä, ja musiikkia käytetään sitä enemmän, mitä enemmän tyydyttävänä yksilö musiikin kokee.

Balanescun (2016) ja Papinczakin sekä kollegoiden (2015) tutkimusten perusteella voidaan siis havaita, että nuoret kokevat ikävaiheensa vuoksi paljon stressiä sekä nopeaa tunteiden vaihtelua, minkä vuoksi nuoret tarvitsevat musiikkia erityisesti selvittääkseen tunteitaan ja rauhoittaakseen mieltään.

## **4.2 Tunteiden säätelyn välineet musiikissa**

Nuorten tarve musiikille pohjautuu nuoren tunnetilaan, asenteeseen, kokemuksiin, tilanteeseen sekä aktiviteettiin (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Useiden tutkimusten mukaan nuori valitsee erilaisiin tilanteisiin ja hetkiin erilaista musiikkia: esimerkiksi urheilutilanteeseen valitaan erilaista musiikkia kuin kavereiden tapaamisiin (Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016). Saarikallio ja Erkkilä (2007) korostavat, että musiikin käyttäminen nuorten tunteiden säätelyssä vaatii vapaaehtoisuutta ja sopivuutta. Tällä he tarkoittavat sitä, että musiikin tulee sopia nuoren sen hetkiseen mielentilaan ja että nuoren tulee itse pystyä valitsemaan musiikillisen aktiviteettinsa musiikkityyli sekä äänenvoimakkuus.

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että yleisin väline tunteiden säätelyssä musiikin avulla on musiikin kuuntelu (Bosacki & O'Neill, 2015; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Musiikin kuuntelun suosio tunteiden säätelyn välineenä korostuu tutkimusten mukaan muun muassa siksi, että musiikki on niin helposti saatavilla, ja musiikin kuuntelu on mahdollista kaikille eli myös niille, jotka eivät osaa soittaa soittimia tai muuten harrasta musiikkia (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016). Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikin kuuntelun suosio osoittaa sen, että tunteiden säätely musiikin kautta on tärkeää myös niille, jotka ainoastaan kuuntelevat sitä. Heidän mukaansa kuunteleminen musiikillisena aktiviteettina sopii kaikkiin tunteiden säätelyn tarkoituksiin. Muita musiikillisia aktiviteetteja tunteiden säätelyssä ovat muun muassa musiikin soittaminen, laulaminen, laulujen kirjoittaminen ja tanssiminen (Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Saarikallio ja Erkkilä (2007) jakoivat musiikin tunteiden säätelyn keinot seitsemään tapaan, joita olivat 1) viihde, 2) elpyminen, 3) voimakkaiden tunteiden kokeminen, 4) tunteiden harhauttaminen, 5) tunteiden purkaminen, 6) henkinen työ ja 7) lohtu. Heidän mukaansa näissä keinoissa musiikin kuuntelu oli suosittu tunteiden säätelyn keino erityisesti viihdykkeenä, elpymiseen, tunteiden purkamiseen ja lohduksi, vaikka se sopi välineeksi myös kaikkiin muihin säätelyn keinoihin. Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa tuli ilmi, että laulamista ja soittamista käytettiin tunteiden säätelyn välineinä muun muassa elpymiseen, tunteiden harhauttamiseen ja tunteiden purkamiseen. Heidän mukaansa nuoret käyttivät laulujen kirjoittamista tunteiden säätelyn välineenä erityisesti henkisen työn tukena mutta myös elpymiseen. Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimus osoitti myös, että voimakkaiden tunteiden etsimiseen käytettiin välineenä kaikenlaisia musiikillisia aktiviteetteja.

Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuoret valitsevat musiikin tavoitteidensa ja tarpeidensa mukaan niin, että musiikki sopii tilanteeseen. Saarikallion, Vuoskosken ja Luckin (2014) tutkimuksessa havaittiin, että yksilöt yhdistävät positiiviset tunteet, kuten ilon ja onnellisuuden, usein musiikin nopeaan tempoon, duurisävellajiin, korkeisiin nuotteihin, keveään soittotyyliin ja kirkkaaseen soundiin. Heidän mukaansa yksilöt liittävät negatiivisiin tunteisiin, kuten suruun ja ahdistuneisuuteen, musiikin, joka sisältää hitaan tempon, mollisävellajin, matalia nuotteja, raskasta soittoa ja tumman soundin. Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa nousi esiin, että nuoret valitsevat usein raskasta ja aggressiivista musiikkia, kuten metallimusiikkia, kun tuntevat olonsa aggressiivisiksi ja haluavat purkaa sitä. Heidän mukaansa nuorten harhauttaessa tunteitaan nuoret taas pyrkivätkin käyttämään negatiivisia tunteita kokiessaan iloista musiikkia välineenään tunteiden säätelyssä. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan elpymiseen käytettiin usein rauhoittavana koettua musiikkia ja viihdykkeeksi taustamusiikkina tunnelmaa rentouttavaa musiikkia, kuten jazz-musiikkia.

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksen pohjalta voidaan huomata, että nuorilla on tunteiden säätelyssä käytössään monenlaisia musiikillisia välineitä aina musiikin kuuntelemisesta laulujen kirjoittamiseen. Heidän mukaansa nuoret valitsevat musiikillisen aktiviteetin sekä musiikkityylin aina tavoitteidensa perusteella niin, että musiikki sopii tilanteeseen.

### 4.3 Tunteiden säätelyn tavat musiikissa

Musiikki tunteiden säätelyn tapana vaikuttaa nuoren henkilökohtaiseen sekä fysiologiseen kokemukseen ja tunteelliseen käyttäytymiseen (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan henkilökohtaiseen kokemukseen vaikuttavat kolme elementtiä, joita ovat valenssi, voimakkuus ja selkeys. Valenssilla Saarikallio ja Erkkilä (2007) havainnollistavat sitä, kuinka musiikki vahvistaa nuorten positiivisia tunteita ja siirtää pois negatiivisia tunteita. Heidän mukaansa musiikki säätelee nuorten henkilökohtaisten kokemusten voimakkuutta vaikuttamalla siihen, miten voimakkaina kokemuksina nuoret kokevat tunnetilansa ja selkeyttä selkiyttämällä nuorten ajatuksia. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikki vaikuttaa nuorten fysiologisiin kokemuksiin nostamalla nuorten energiatasoa, aiheuttamalla nuorille kylmiä väreitä ja inspiroimalla nuoria liikkeeseen ja tanssiin. He myös esittivät, että nuorten tunteellista käyttäytymistä musiikki kontrolloi tuottamalla nuorille erilaisia tunteita sekä tarjoamalla tunteiden kokemiselle paikan.

Musiikilla onkin tutkimusten mukaan useita rooleja nuorten tunteiden säätelyssä, ja nuoret käyttävät musiikkia esimerkiksi viihdykkeenä, negatiivisten tunteiden vähentämisessä ja positiivisten tunteiden lisäämisessä (Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016). Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan päätavoitteet mielialojen säätelyssä musiikin kautta ovat hyvä olo ja mielialojen kontrollointi. Mielialan ja tunteiden kontrollointi sekä hyvä olo nousi keskeiseksi tavoitteeksi myös useissa muissa tutkimuksissa (Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Schäfer, 2013, Skånland, 2013). Kuten jo aiemmin esittelin, Saarikallio ja Erkkilä (2007) jakavat nuorten mielialojen säätelyn keinot seitsemään ryhmään, joita ovat musiikin käyttäminen 1) viihdykkeenä, 2) elpymiseen, 3) voimakkaiden tunteiden kokeamiseen, 4) tunteiden harhauttamiseen, 5) tunteiden purkamiseen, 6) henkiseen työhön ja 7) lohdun saamiseen. Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksen tutkittavien joukko oli melko pieni, mutta samoja tunteiden säätelyn tapoja löytyi myös muista tutkimuksista, joten heidän tutkimustuloksilleen löytyy vahvistavia tekijöitä (esim. Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Schäfer, 2016; Skånland, 2013). Saarikallion ja Erkkilän (2007) sekä muiden tutkimusten perusteella ryhmittelin tunteiden säätelyn tavat positiivisten (4.3.1) ja negatiivisten (4.3.2) tunteiden säätelyn tapojen ryhmiin.

#### 4.3.1 Positiivisten tunteiden säätely musiikissa

Useissa tutkimuksissa havaittiin, että musiikkia voidaan käyttää tunteiden säätelyssä positiivisten tunteiden vahvistajana sekä luojana. Nuoret käyttivät musiikkia esimerkiksi 1) viihdykkeenä, 2) vireystilan säätelyyn ja 3) positiivisten tunteiden voimistamiseen. (Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016; Skånland, 2013.)

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa havaittiin, että nuoret käyttävät musiikkia usein viihdykkeenä omaksi ilokseen soittamalla, laulamalla ja kuuntelemalla musiikkia. Heidän mukaansa nuoret käyttävät taustamusiikkia lähes kaikissa aktiviteeteissaan, kuten lukiessaan, matkustaessaan, urheillessaan tai kotitöitä tehdessään. Myös Sinkkonen (2010) korostaa nuorten olevan usein musiikin ympäröiminä. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan mieleinen musiikki loi nuorille positiivisia tunteita ja teki tylsemmistäkin tehtävistä, kuten kotiläksyjen tekemisestä, tiskaamisesta tai imuroimisesta, mielekkäämpää. Myös Papinczak ja muut (2015) havaitsivat, että musiikki auttoi nuoria arkirutiineissa. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan musiikki oli tärkeää yksin ollessa, sillä se toi vaihtelevuutta ja ärsykyttä. Näin musiikki esti hiljaisuutta sekä tylsyyden kokemista ja tuotti nuorelle iloisemman ja energisemmän olon (Saarikallio, 2007). Porukassa musiikki taas toimi Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan tunnelman luojana tehden tunnelmasta rennomman tai kannustamalla liikkeeseen.

Nuori pystyi musiikin avulla myös lisäämään sekä vähentämään energiansa määrää (Papinczak ym., 2015). Tämä edesauttoi Mirandan (2013) ja Saarikallion sekä Erkkilän (2007) mukaan sitä, että musiikki rauhoitti tai virkisti nuorta. Näin nuori pystyi esimerkiksi rentoutumaan stressin keskellä tai nukahtamaan illalla sekä saamaan energiaa aamulla (Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) huomasivat myös, että musiikki toimi joskus samanaikaisesti sekä rentouttajana että energian luojana. Heidän mukaansa soittamista ja laulamista käytettiin energiatasojen säätelyssä usein, sillä ne paransivat nuoren oloa ja toivat piristystä sekä tasapainoa arkeen.

Musiikilla vahvistettiin usein positiivisia tunteita (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Myös Skånland (2013) huomasi, että musiikkia käytettiin pidentämään sekä voimistamaan iloisia tunteita. Saarikallio ja Erkkilä (2007) havaitsivat, että nuoret tykkäävät olla tunteiden ympäröiminä ja että he nauttivat syvien tunteiden kokemisesta. Musiikki tuotti myös esteettistä nautintoa ja saattoi johtaa elämysten kokemiseen (Miranda, 2019; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Positiivisten tunteiden voimistamisessa laulajan äänellä sekä lempikappaleen valitsemisella oli Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan merkitystä, ja nuoret pystyivät voimistamaan tunteitaan niin

soittaessaan, laulaessaan kuin kuunnellessaankin musiikkia. Saarikallio ja Erkkilä (2007) esittävät myös, että nuoret uppoutuivat joskus musiikkiin niin, etteivät enää huomanneet mitä ympärillä tapahtui. Näin syvä uppoutuminen oli heidän mukaansa kuitenkin helpointa nuoren ollessa yksin, mutta mahdollista myös esimerkiksi nuoren seuratessa konsertteja tai nuoren itse esiintyessään.

Papinczakin ja kollegoiden (2015) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimusten perusteella positiivisia tunteita säädeltiin musiikissa käyttämällä musiikkia viihdykkeenä, lisäämällä tai vähentämällä energiaa sekä vahvistamalla positiivisia tunteita. Heidän mukaansa nuori siis pystyi musiikin avulla esimerkiksi saamaan kannustusta arkirutiineihin, lisäämään energiaansa aamulla ja kokemaan elämyksiä.

#### 4.3.2 Negatiivisten tunteiden säätely musiikissa

Nuoret käyttivät musiikkia negatiivisten tunteiden säätelyssä usein pyrkimällä vähentämään tai unohtamaan niitä, joskin joskus myös hetkellisesti voimistamaan niitä (Miranda, 2019; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Skånland, 2013). Ryhmittelin negatiivisten tunteiden säätelyn tunteiden 1) harhauttamiseen, 2) purkamiseen 3) henkiseen työhön ja 4) lohdun hakemiseen.

Saarikallio ja Erkkilä (2007) havaitsivat, että hyvä musiikki auttoi nuoria unohtamaan negatiivisia tuntemuksia ja harhauttamaan nuoret pois esimerkiksi koulutyön aiheuttamasta stressistä. Skånlandin (2013) mukaan musiikin avulla voitiin täyttää ei-toivottujen tunteiden ja ajatusten tilat. Myös Miranda (2019) korosti musiikin avulla tapahtuvan tunteiden säätelyn merkitystä nuoren murheiden ja huolten pois harhauttajana. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuori saattoi käyttää musiikkia myös täyttämään hiljaisuutta, jolloin nuori ei kyennyt keskittymään muuten mietityttäviin huoliin ja murheisiin. Heidän mukaansa nuoret käyttivät harhautusta tunteiden säätelyn keinona usein niin, että ärsyyntyneenä, vihaisena tai surullisena nuori kuunteli iloista musiikkia, mikä rauhoitti sekä piristi nuorta.

Nuoret hyödynsivät musiikkia tunteiden purkamisen keinona, ja musiikki tarjosi nuorten tunteiden ilmaisulle ja vapauttamiselle paikan (Miranda, 2019; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) havaitsivat, että nuoret voivat heijastaa sisintä itseään musiikkiin ollessaan surullisia, vihaisia tai alakuloisia ja musiikin avulla vapautua näistä tunteista. Esimerkiksi nuoren ollessa vihainen hän voi kuunnella aggressiivista musiikkia ja



näin peilata vihaisuuttaan musiikin kautta (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan soittaminen koettiin hyvänä keinona tunteiden purkamiseen ja erityisesti rumpujen soittaminen auttoi nuorta purkamaan paineitaan. He myös havaitsivat musiikin toimivan keinona negatiivisten tunteiden ilmaisuun ja havainnollistivat tätä esimerkillä siitä, että nuori voi ärsyyntyneenä osoittaa tunteitaan vanhemmilleen vaikkapa soittamalla musiikkia voimakkaasti ja valiten vanhempien musiikkimaun vastaista musiikkia.

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa henkisessä työssä nuoret käyttivät musiikkia selkiyttämään tunteitaan ja ajatuksiaan. Heidän mukaansa lyriikat olivat siinä merkittävässä roolissa nostamassa esiin ajatuksia, ideoita ja tuntemuksia. Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuoret tykkäsivät kappaleista, jotka liittyivät heille tärkeisiin asioihin, kuten rakastumiseen, päivän tapahtumiin tai tuleviin jännittäviin hetkiin. He nostivat esiin myös sen, että nuoret käyttivät musiikkia muisteluun sekä kuvittelemiseen ja haaveilemiseen, minkä vuoksi henkinen työ tunteiden säätelyn keinona sopii myös positiivisten tunteiden säätelyyn.

Surun, yksinäisyyden tai vaikeuksien keskellä nuori voi hakea musiikista lohtua ja turvaa (Miranda, 2019; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallion ja Erkkilän (2007) mukaan nuori voi musiikin avulla samaistua lyriikoihin. Heidän mukaansa samaistuessaan musiikkiin nuori kokee, että joku muukin on käynyt saman asian läpi, eikä hän ole yksin tunteidensa ja ajatustensa kanssa. Näin nuori voi kokea olonsa ymmärretyksi ja kokemuksensa jaetuksi (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio ja Erkkilä (2007) korostavat, että nuoret löytävät kappaleiden lyriikoista yleensä sen, mitä sillä hetkellä haluavat löytää. Papinczakin ja muiden (2015) mukaan joskus nuoret saattavat niin sanotusti velloa surussa, jotta voivat sen jälkeen siirtyä taas elämässä eteenpäin. Heidän mukaansa nuoret käyttivät musiikkia myös voimakkaiden negatiivisten tunteiden hakemiseen esimerkiksi edellä mainitussa surun tunteen voimistamisessa.

Mirandan (2019), Papinczakin ja kollegoiden (2015) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että musiikin tärkeimpiä keinoja negatiivisten tunteiden säätelyssä ovat tunteiden harhauttaminen ja purkaminen, henkinen työ sekä lohdun hakeminen, joiden avulla nuori voi harhauttaa tai purkaa pahan olonsa, työstää vaikeita asioita sekä saada samaistumisen kokemuksia.

#### 4.4 Musiikin haittavaikutukset tunteiden säätelyssä

Vaikka musiikilla on paljon positiivisia vaikutuksia nuorten tunteiden säätelyssä, voi musiikki joskus olla myös haitaksi nuorelle. McFerranin ja kumppaneiden (2018) mukaan tutkimukset musiikin vaikutuksista nuorten hyvinvointiin liittyen keskittyvät usein korostamaan musiikin tyypillisiä positiivisia ja nuorta eheyttäviä vaikutuksia, vaikka musiikki voi olla joskus myös haitallista nuorelle. Heidän mukaansa nuoret eivät usein tiedosta, jos käyttävät musiikkia vahingollisesti, eivätkä nuoret myöskään aina tunnista tilanteita, joissa musiikki ei olekaan auttanut hyvinvointitavoitteiden saavuttamisessa. McFerran ja kollegat (2018) korostavat, että musiikin haittavaikutusten tiedostamattomuus voi olla nuorille vahingollista. Erityisen vahingollisia musiikin haittavaikutukset ovat heidän mukaansa nuorille, joilla on joitakin mielenterveyden ongelmia tai riski esimerkiksi masennukseen. Tämän vuoksi musiikkiterapiassa musiikkiterapeutit usein auttavatkin nuoria löytämään musiikista nuoren hyvinvointia tukevan puolen. (McFerran ym., 2018.)

McFerranin ja kollegoiden (2018) mukaan musiikki voi vahingoittaa nuorta esimerkiksi silloin, kun negatiivisia tunteita kokeva nuori lisää musiikin avulla negatiivisuuttaan. Myös Saarikallio ja Erkkilä (2007) esittivät, että negatiivisten tunteiden lisääminen voi olla nuorelle haitallista, mutta he korostivat, että sillä voi olla myös hyödyllisiä vaikutuksia. Hyödyt tulevat esiin silloin, kun musiikkia käytetään negatiivisten tunteiden lisäämiseen vain hetkellisesti, minkä jälkeen nuori on ikään kuin valmis siirtymään eteenpäin eikä jää vellomaan negatiivisten tunteiden keskelle (Saarikallio & Erkkilä, 2007). McFerranin ja muiden (2007) mukaan erityisesti ne nuoret, joilla on mielenterveysongelmia, käyttävät musiikkia usein voimistaakseen vihan ja surun tunteitaan.

Mirandan (2013) tutkimuksessa esiteltiin musiikin haittavaikutusten ohella myös niin kutsuttua ongelmamusiikkia. Hänen mukaansa ongelmamusiikki on musiikkia, jolla voi olla haitallisia vaikutuksia nuoren hyvinvoinnille. Tällaista musiikkia on esimerkiksi musiikki, joka sisältää aiheita päihteiden käyttöön sekä seksiin liittyen (Miranda, 2013). Mirandan (2013) mukaan esimerkiksi huumeiden käyttöä ihannoiva musiikki voi altistaa nuoren huumeiden kokeilemiselle ja seksiin liittyvä musiikki taas altistaa nuorta aikaisille seksuaalisille kanssakäymisille. Hänen mukaansa aggressiivinen musiikki voi myös lisätä aggressiivista käyttäytymistä ja antisosiaalinen musiikki antisosiaalisten tunteiden ja ajatusten kokemista. Miranda (2013) havaitsi myös, että goottimusiikkikulttuuri aiheuttaa nuorelle isompia riskejä esimerkiksi itsetuhoisuuteen ja sitä kautta itsensä vahingoittamiseen.

McFerranin ja kollegoiden (2018) mukaan nuorten musiikinkäytön tutkimus korostaa usein joko musiikin positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia, vaikka nuorten ja musiikin suhde on monimutkainen ja sisältää sekä hyöty- että haittavaikutuksia. Heidän mukaansa nuorten musiikin käyttöön tulisi puuttua silloin, kun nuoret käyttävät musiikkia terveyttä vahingoittavasti, ja auttaa nuoria löytämään musiikin hyvinvointia edistävät vaikutukset. Mirandan (2013) mukaan ongelmamusiikki ei ole suoraan vahingollista nuoren hyvinvoinnille vaan ennemminkin riskitekijä. Hän myös korostaa musiikin suojaavaa vaikutusta nuoren terveydelle. Miranda (2013) havainnollistaa musiikin hyötyvaikutuksia sillä, että nuorten lempikappaleilla on positiivinen vaikutus nuorten hyvinvointiin ja esimerkiksi soul-musiikki on suojaava tekijä masennusta vastaan positiivisilla lyriikoillaan, voimakkailla tarinoillaan ja eloisilla mielikuvillaan.

McFerranin ja kollegoiden (2018) sekä Mirandan (2013) tutkimusten perusteella voidaan huomata, että musiikki nuorten tunteiden säätelyssä voi olla nuorelle sekä haitallista että hyödyllistä, minkä vuoksi nuoret tarvitsevat tukea ja opastusta hyvinvointia tukevan musiikin löytämiseen ja käyttämiseen.

## 5 Pohdinta

Tämä kandidaatintutkielma antoi minulle melko kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, millainen musiikin rooli on nuorten elämässä ja erityisesti tunteiden säätelyssä. Teoreettisen viitekehityksen katsaus tunteiden sekä tunteiden säätelyn teorioihin vahvisti ilmiön ymmärtämistä, mutta erityisesti nuoruuden kehitysvaiheeseen tutustuminen antoi paljon aineksia nuorten ymmärtämiseen sekä heidän kanssaan työskentelyyn. Nuorten, tunteiden ja musiikin suhteiden tarkastelu puolestaan loi hyvää pohjaa päälukuun, jossa vastasin tutkimuskysymykseeni: *Millainen musiikin rooli on nuorten tunteiden säätelyssä?*

Kandidaatintutkielmani osoitti, että musiikilla on moninainen ja merkityksellinen rooli nuorten tunteiden säätelyssä. Nuoret tarvitsevat musiikkia tunteiden säätelyyn saavuttaakseen tasapainoa tunne-elämäänsä ja näin ollen edistääkseen hyvinvointiaan (Balancescu, 2016; McFerran ym., 2018; Papinczak ym., 2015). Nuorilla on käytössään useita erilaisia musiikillisia välineitä tunteiden säätelyyn: musiikillisena aktiviteettina toimii usein musiikin kuuntelu ja musiikki-tyyli valitaan tunteiden säätelyn tavoitteiden mukaan tavoitteet tiedostaen tai niitä tiedostamatta (Papinczak ym., 2015; Schäfer, 2016; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Nuoret käyttävät monia keinoja säädelläkseen tunteitaan, ja niitä ovat musiikin käyttäminen viihteenä, vireystilan säätelyyn, tunteiden vahvistamiseen, harhauttamiseen ja purkamiseen, henkiseen työhön sekä lohdun saamiseen. Näin nuoret voivat musiikin avulla esimerkiksi vahvistaa positiivisia tunteitaan, harhauttaa ja purkaa negatiivisia tunteitaan sekä etsiä musiikista lohtua. (Miranda, 2013; Papinczak ym., 2015; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Schäfer, 2016.)

Yleensä musiikki toimii hyvinvointitavoitteiden tukijana, mutta joskus musiikista saattaa olla nuorelle myös haittaa. Erityisesti silloin, kun nuorella on mielenterveysongelmia, hän saattaa käyttää musiikkia tunteiden säätelyssä hyvinvointiaan haittaavasti, kuten vahvistamalla negatiivisia tunteitaan ja jäämällä rypemään niihin (McFerran ym., 2018; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Myös ongelmamusiikilla eli musiikilla, joka saattaa kannustaa nuorta esimerkiksi antisosiaaliseen käytökseen tai päihteiden käyttöön, voi olla haittavaikutuksia nuorelle (Miranda, 2013).

Opettaja on tärkeässä roolissa ohjaamassa nuoren musiikin käyttöä hyvinvointitarkoituksiin ja suuntaamassa nuorta pois nuoren terveyttä haittaavasta musiikista. Kuten jo tutkielmani alussa totesin, Saarikallion (2009) mukaan täytyy tietää, mitä asioita musiikki voi psykologisesta näkökulmasta nuorelle merkitä, jotta voisi ymmärtää nuorten kokemusmaailmaa ja tukea heidän

tunnetaitojaan. Koska musiikilla on niin merkityksellinen rooli nuorten elämässä ja tunteiden säätelyssä, tulisi opettajankoulutuksessa kiinnittää enemmän huomiota musiikin hyvinvointivaikutuksiin ja tarkastella sitä, miten nuoria voi tukea heidän tunnetaidoissaan.

Opetussuunnitelmassa musiikin hyvinvointivaikutusten hyödyntämiselle on melko vähän tilaa, minkä vuoksi sitä ehkä painotetaankin koulutuksessa sekä opetuksessa vähemmän. Tänä päivänä on kuitenkin paljon keskustelua siitä, miten paljon nuorilla on mielenterveysongelmia ja miten vaikeaa avun saaminen voi olla. Myös koronapandemia on ajanut nuoria pysymään kodeissaan ja eristyksissä tärkeistä sosiaalisista kontakteistaan, mikä ei varmasti ainakaan edistä nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Koska nuoret voivat käyttää musiikkia esimerkiksi purkaakseen tunteitaan ja hakeakseen lohtua yksinäisyyden tai tylsyyden hetkiin, olisi tärkeää korostaa musiikin hyvinvointivaikutuksia musiikinopetuksessa ja auttaa nuorta löytämään musiikista turvallinen tapa edistää hyvinvointiaan.

Tutkielmaa tehdessäni jäinkin miettimään, miten nuorten tunnetaitoja sitten voisi tukea musiikinopetuksessa. Lukemissani aineistoissa keskityttiin nuorten näkemyksiin ja siihen, miten nuoret kokevat musiikin tunteiden säätelyssä. Sain siis kattavan kuvan siitä, miten nuoret näkevät musiikin tunteiden säätelyssä, mutta opettajien tai musiikkikasvatuksen näkökulma aiheeseen ei selvinnyt näissä aineistoissa. Minua kiinnostaisikin tutkia ilmiötä opettajan näkökulmasta eli tarkastella esimerkiksi sitä, miten opettaja voisi opetuksellaan edesauttaa nuoria ymmärtämään musiikin roolin tunteiden säätelyssä sekä ylittää tukea nuorten tunnetaitoja. Tämä olisikin aihe, josta olisi mielenkiintoista jatkaa tiedon syventämistä esimerkiksi pro gradu -tutkielmassa.

## Lähteet

- Balanescu, R-C. (2016). Adolescence, music and emotions. An idiographic approach. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*. 20(1). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: [http://jiped.ub.ro/wp-content/uploads/2016/06/JIPED\\_20\\_1\\_2016\\_4.pdf](http://jiped.ub.ro/wp-content/uploads/2016/06/JIPED_20_1_2016_4.pdf).
- Bosacki, S.L. & O'Neill, S. (2015). Early adolescents' emotional perceptions and engagement with popular music activities in everyday life. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2013.785438>.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Gross, J.J. *Handbook of emotion regulation* (s. 3–12). New York: Guilford Press.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia* (s. 259–278). Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Juslin, P.N. & Sloboda J.A. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. *Music and emotion: Theory and research* (s. 71–104). New York: Oxford University Press.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet*. Juva: Bookwell Digital.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007). Nuoruus. *Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen* (s. 165–194). Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava.
- Leppänen, T. (2007). Populaarimusiikin yleisöjen identiteettejä kartoittamassa. Teoksessa Aho, M. & Kärjä, A-V. (toim.) *Populaarimusiikin tutkimus* (s. 268–290). Tampere: Vastapaino.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. LOPS (2015). Helsinki: Opetushallitus. Haettu 3.1.2021 osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf).
- Malmberg, T. (2014). Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä. *Media ja viestintä*, 37(2). Haettu 3.1.2021 osoitteesta: <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/62853>.
- McFerran, K.S., Hense C., Koike, A. & Rickwood,D. (2018). Intentional music use to reduce psychological distress in adolescents accessing primary mental health care. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: [https://www.researchgate.net/publication/324606747\\_Intentional\\_music\\_use\\_to\\_reduce\\_psychological\\_distress\\_in\\_adolescents\\_accessing\\_primary\\_mental\\_health\\_care](https://www.researchgate.net/publication/324606747_Intentional_music_use_to_reduce_psychological_distress_in_adolescents_accessing_primary_mental_health_care).

- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1). Haettu 26.1.2021 osoitteesta: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2011.650182>.
- Miranda, D. (2019). A review of research on music and coping in adolescence. *Psychomusicology*, 29(1). Haettu 24.1.2021 osoitteesta: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fpmu0000229>.
- Nummenmaa, L. (2017). Mistä puhumme, kun puhumme tunteista? *Tieteessä tapahtuu*, 35(2). Haettu 9.1.2021 osoitteesta: <https://journal.fi/tt/article/view/61791>.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2010). *Ihmissen psykologinen kehitys* (s. 124–159). Helsinki: WSOYpro Oy.
- Opetushallitus. (2009). *Taide ja taito – kiinni elämässä!* (s. 45–50). Helsinki: Edita Prima Oy.
- Panksepp, J. & Watt, D. (2011). *What is basic about basic emotions? Lasting lessons from affective neuroscience*. Haettu 10.1.2021 osoitteesta: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1754073911410741>.
- Papinczak, Z.E., Dingle, G.A., Stoyanov, S., Hides, L. & Zelenko, O. (2015). Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies*, 18(9). Haettu 26.1.2021 osoitteesta: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13676261.2015.1020935?journalCode=cjys20>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. POPS (2014). Helsinki: Opetushallitus. Haettu 3.1.2021 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>.
- Puolimatka, T. (2011). Mitä ovat tunteet? *Kasvatus, arvot ja tunteet* (s.325–347). Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Roberts, D.F. & Christenson P.G. (2001). Popular Music in Childhood and Adolescence. Teoksessa Singer, D.G. & Singer, J.L. (toim.) *Handbook of children and the media* (s. 395–410). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Ruusuvuori, J. (2007). Tunteet vuorovaikutuksessa. *Psykologia*, 42(2). Haettu 3.1.2021 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1370819>.
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 221–231). Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.

- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (s. 279–294). Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. Haettu 10.11.2020 osoitteesta: [https://www.researchgate.net/publication/229471062\\_The\\_role\\_of\\_music\\_in\\_adolescents'\\_mood\\_regulation](https://www.researchgate.net/publication/229471062_The_role_of_music_in_adolescents'_mood_regulation).
- Saarikallio, S., Vuoskoski, J. & Luck, G. (2014). Adolescents' expression and perception of emotion in music reflects their broader abilities of emotional communication. *Psychology of Well-Being*, 21(4). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45206>.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Haettu 3.1.2021 osoitteesta: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf).
- Schäfer, T. (2016). The goals and effects of music listening and their relationship to the strength of music preference. *Plos One*, 11(3). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: [https://www.researchgate.net/publication/298789066\\_The\\_Goals\\_and\\_Effects\\_of\\_Music\\_Listening\\_and\\_Their\\_Relationship\\_to\\_the\\_Strength\\_of\\_Music\\_Preference](https://www.researchgate.net/publication/298789066_The_Goals_and_Effects_of_Music_Listening_and_Their_Relationship_to_the_Strength_of_Music_Preference).
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Skånland, M.S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8(1). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v8i0.20595>.
- Sloboda, J.A. & O'Neill, S. (2001). Emotions in everyday listening to music. Teoksesessa Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (toim.) *Music and emotion: theory and research* (s. 415–430). New York: Oxford University Press.
- Suutari, P. (2007). Musiikki arjen vuorovaikutuksessa. Teoksessa Aho, M. & Kärjä, A-V. (toim.) *Populaarimusiikin tutkimus* (s. 93–120). Tampere: Vastapaino.
- Yildiz, M.A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Egitim ve Bilim*, 41(186). Haettu 25.1.2021 osoitteesta: [https://www.researchgate.net/publication/308701597\\_Multiple\\_Mediation\\_of\\_Emotion\\_Regulation\\_Strategies\\_in\\_the\\_Relationship\\_between\\_Loneliness\\_and\\_Positivity\\_in\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/308701597_Multiple_Mediation_of_Emotion_Regulation_Strategies_in_the_Relationship_between_Loneliness_and_Positivity_in_Adolescents).



